

## Das Autoren-Team im Juli stellt sich vor!



Mein Name ist Ruth Bauer. Ich lebe ich mit meiner Familie in Feldkirch/Österreich. Im Jahre 2003 schloss ich mein Studium in Münster zur Diplom-Oecotrophologin ab. Meine Studienschwerpunkte lagen auf angewandter Ernährungslehre, Ernährungsberatung, Information und Weiterbildung. In meiner Diplomarbeit entwickelte ich ein praxisnahes Ernährungskonzept zur Prävention der Osteoporose. Ich freue mich im Rahmen des „Netzwerk-Osteoporose“ Ihnen dieses Jahr einige hilfreiche Tipps und Anregungen zum Thema Ernährung geben zu können.



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben der Organisation. Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 182 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport. Im Rahmen des Magazins bin ich für begleitende/ergänzende Informationen zur Ernährung-Bewegung und Balance, Konzept und Redaktion zuständig.



Mein Name ist Andreas Hypa ich bin 63 Jahre alt und seit 26 Jahren Geschäftsführer der Sport-REHA-Kiel GmbH ( Homepage sport-reha-kiel.de )

Meine Ausbildung und aktuelle Tätigkeiten:

Anglistik und Sportlehrer--- Physiotherapeut seit 30 Jahren---

Sportphysiotherapeut - Manual Therapeut- Faszium Therapeut

10 Jahre Physiotherapeutische Betreuung des THW Kiel

Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaften Kiel

Funktionsdiagnostik und funktionelles Training

Viele Jahre Dozent des Landessportverbandes Schleswig Holstein

**SPORT**  
**REHA**  
**KIEL** GmbH

### Herausgeber:

Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz

Ludwigstrasse 22 – 33098 Paderborn

Tel: 05251—21120 - E-Mail: [Netzwerk-Osteoporose@t-online.de](mailto:Netzwerk-Osteoporose@t-online.de)

Homepage: [www.Netzwerk-Osteoporose.de](http://www.Netzwerk-Osteoporose.de)

Internet Info Magazin – Erscheinungsweise: Beginn eines jeden Monats

Martin Hayrapetian - Layout

Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion

Bildernachweis: Fotolia 2014

Copyright 2020

## Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

Karin G. Mertel

Sollten Sie sich länger Zeit nicht mehr sportlich betätigt haben, so können Sie Ihre aktuelle allgemeine Fitness sicher nur bedingt einschätzen. Die folgenden Übungen sind ein Selbst-Test, der Ihnen helfen soll, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit einzuordnen. Bitte überfordern Sie sich nicht dabei.

**Übungen die für Sie nicht gefahrlos möglich sind, sollten Sie besser weglassen! Unsere Empfehlung: machen Sie die Selbst-Tests gemeinsam mit einer weiteren Person. So können Sie beide aufeinander aufpassen. Das macht viel Spaß – und jeder profitiert davon.**

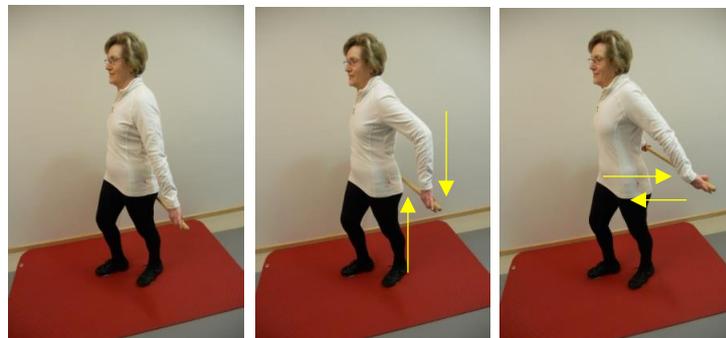
Weitere ÜBUNGEN - EXTRA Datei  
HIER .....einfach klicken

### Test 1: Arm-/Schulterbeweglichkeit

Nehmen Sie einen Stab. (Besenstiel)

- Fassen Sie den Stab mit den Händen etwas breiter als Ihre Schultern - versuchen Sie, die - Hände mit dem Stab nach oben zu führen, dann - die Arme nach hinten auszustrecken und wieder zurück führen an den Körper.

**Jeweils 3-4 Sek halten - 10 x durchführen**

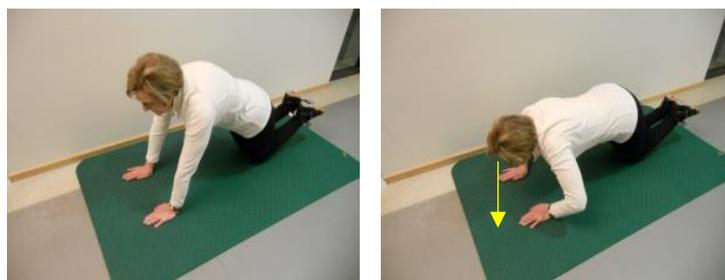


Alle Fotos Adelheid Wagemann

### Test 2: Arm-/Schulterkraft

- ✓ Sie knien auf dem Boden und stützen sich vorne mit Händen und Armen ab.
- Versuchen Sie nun die Arme/Ellenbogen soweit zu beugen, dass Sie mit der Nase so weit wie möglich den Boden erreichen.

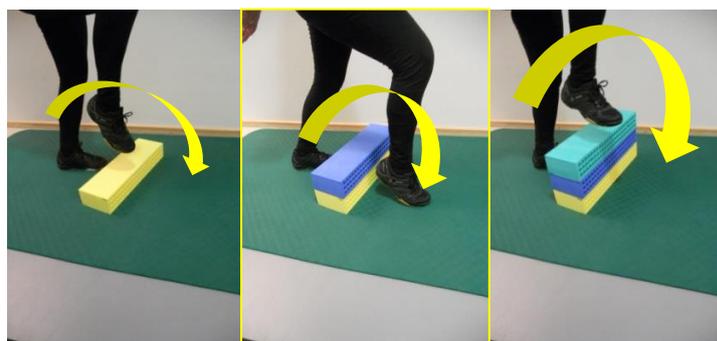
**Jeweils 3-4 Sek halten - 3-5 x durchführen**



### Test 3: Beinbeweglichkeit

- ✓ Sie legen ein leichtes Hindernis auf den Boden und übersteigen das Hindernis.
- Nach und nach erhöhen Sie das Hindernis so, dass Sie **ohne Gefahr und ohne Berührung** darübersteigen können.

**10 x hin und zurück – mit Beinwechsel durchführen**



Als Hindernis sind Eier-Kartons gut geeignet

## Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

### Test 4: Rumpfkraft

- ✓ Sie liegen in der Rückenlage, die
  - Beine werden angewinkelt aufgestellt
  - Heben Sie nun das Gesäß soweit an, dass Knie, Bauch + Schulter eine gerade Linie bilden
  - Stecken Sie zusätzlich ein Bein gerade bis zur Höhe des Oberschenkel aus



Je Seite 1x durchführen- ca.5-8Sek. halten

Bei den nächste drei Übungen können Sie sich aus Gründen der Sicherheit an einem feststehenden Gegenstand festhalten. Nach mehrfachem Training werden Sie spüren, dass Sie auch ohne festzuhalten die Übung durchführen können.

### Test 5: Beinkraft

- ✓ Stellen Sie ein Bein auf einen Stuhl
  - Versuchen Sie nun, sich nach oben zu strecken, ohne sich mit dem anderen Bein abzustößen
  - Fersen bleiben auf dem Boden

Je Seite 2-3x durchführen - ca. 8 Sek. halten



### Test 6: Balance - Ausdauer

- ✓ Sie gehen stehend auf dem Platz und heben das Knie bis zum rechten Winkel an
  - Sie führen jeweils im Wechsel die Hand oder Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie

Je Seite 10 x ohne Unterbrechung durchführen



### Test 7: Gleichgewicht

- ✓ Sie stellen sich auf ein Bein
  - Sie versuchen auf einem Beinstand zu stehen
  - der angehobene Fuß kann dabei an das stehende das Wadenbein angelegt werden.

Je Seite 10 Sekunden lang stehen



## Testen Sie Ihre allgemeine Fitness mit zehn einfachen Übungen

### Test 8: Reaktionsfähigkeit

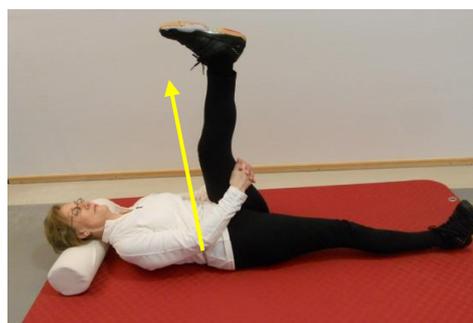
- ✓ Werfen Sie einen Ball in die Luft  
- und fangen ihn wieder auf.
- ✓ Werfen Sie einen Ball  
- von der rechten in die linke Hand  
ohne ihn fallen zu lassen  
**Je 10 x durchführen**



Geeignet sind Kinderspielball, Wasserball od. Luftballon

### Test 9: Beinbeweglichkeit

- ✓ Sie liegen auf dem Rücken  
- umfassen Sie ein Bein mit beiden  
Händen am Oberschenkel  
- versuchen Sie nun das Bein so gerade  
wie möglich nach oben auszustrecken  
**Je Seite ca. 4 Sek. halten und  
Je Seite 3-4 x durchführen**



### Test 10: Rumpfkraft

- ✓ Sie liegen auf dem Rücken und  
- stellen beide Füße an die Wand  
- Knie im rechten Winkel  
- Sie heben den Kopf und Schultern  
vom Boden ab  
**3-6 Sek. halten - 3-4 x durchführen**



Die Atmung fließt bei allen Übungen ruhig  
und gleichmäßig weiter

## Überprüfen Sie ihr Ergebnis

**Weniger als die Hälfte:** Haben Sie weniger als die Hälfte der Übungen geschafft? Dann wird es Zeit für ein regelmäßiges Bewegungsprogramm. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

**Sechs bis acht Übungen:** Haben Sie diese erfolgreich hinter sich gebracht dann steht es gar nicht schlecht um Ihre Fitness. Aber ein paar Schwächen waren vermutlich schon dabei. Überprüfen Sie nochmal genau, in welchem Bereich diese liegen, und überlegen Sie, wie Sie im Alltag Ihre Muskulatur stärker beanspruchen können um Ihre Fitness zu verbessern. Aktive Teilnahme am Seniorensport im Verein oder Selbsthilfegruppe sind gute Möglichkeiten Ihr Ziel zu erreichen.

**Neun bis zehn Übungen:** Gratulation! Sie haben fast alle oder sogar alle Testübungen bestanden, dann sollten Sie sich Ihre Fitness unbedingt erhalten. Wir gehen davon aus, dass Sie bereits sehr aktiv sind. Nur nicht nachlassen - alles beibehalten und evtl. intensivieren.

